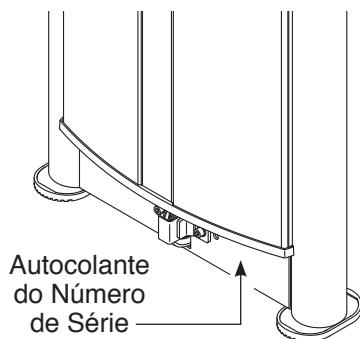


# FREEMOTION® BICEPS

Modelo nº F810.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



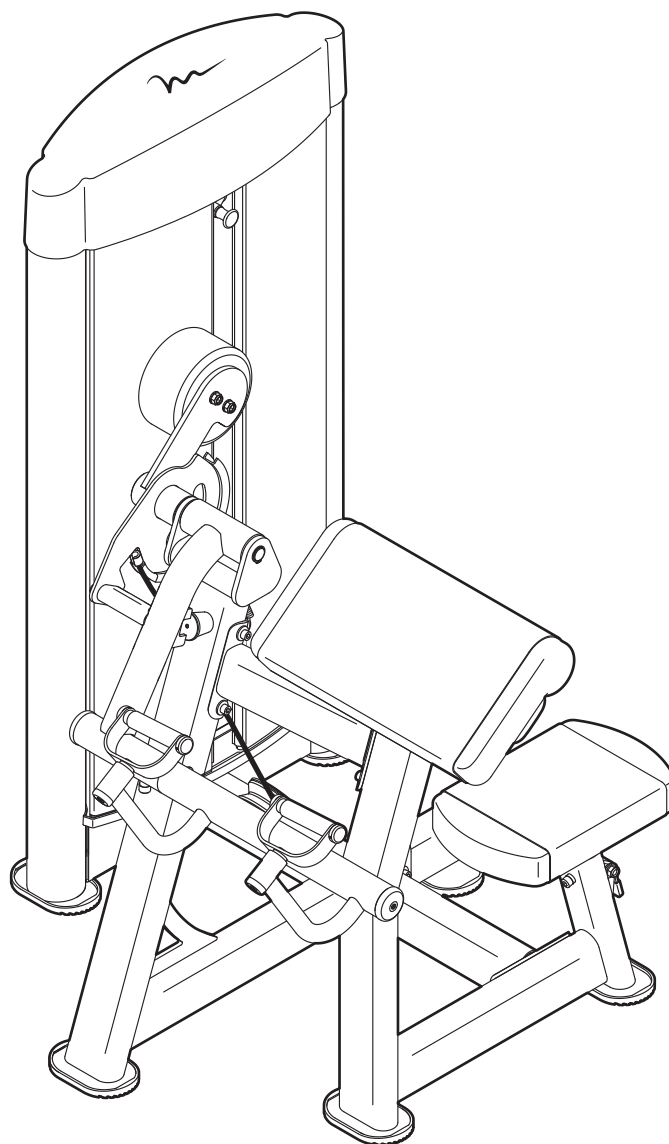
## DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

## CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

## MANUAL DO UTILIZADOR



---

# ÍNDICE

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....                  | 3          |
| LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.....   | 4          |
| ANTES DE COMEÇAR.....                        | 5          |
| TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....        | 6          |
| MONTAGEM.....                                | 7          |
| AJUSTES.....                                 | 18         |
| DIAGRAMA DO CABO.....                        | 20         |
| LISTA DE PEÇAS.....                          | 21         |
| DIAGRAMA AMPLIADO.....                       | 22         |
| COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE..... | Contracapa |
| GARANTIA LIMITADA.....                       | Contracapa |

FORMULA 409 é uma marca comercial registada da The Clorox Company.  
SIMPLE GREEN é uma marca comercial registada da Sunshine Makers, Inc.  
Teflon é uma marca comercial registada da E. I. du Pont de Nemours and Company.  
FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

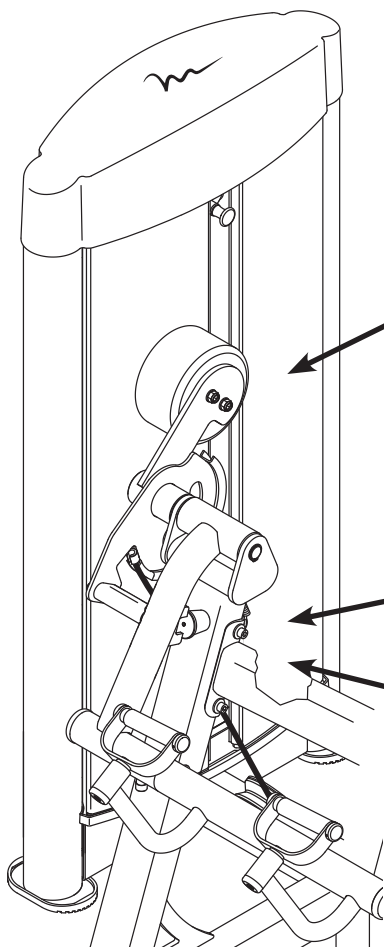
# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠️ AVISO:** Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que há espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
4. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
5. Fixe a máquina de musculação ao chão com a alça de ancoragem onde necessário ou onde possível, para proporcionar a máxima estabilidade.
6. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estão devidamente informados acerca de todas as precauções, leram e compreenderam todas as etiquetas de aviso e precaução, e estão informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
7. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicar imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades da máquina de musculação aos funcionários das instalações.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 13 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg.
10. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
11. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento. Não se encoste nem apoie as mãos na máquina de musculação quando esta estiver a ser utilizada.
12. Certifique-se de que o pino dos pesos está plenamente inserido numa das placas de pesos.
13. Verifique cada cabo, ligação de cabo e roldana antes de cada utilização da máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
14. Certifique-se de que cada cabo se mantenha sempre nas roldanas. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o cabo esteja nas roldanas e de que nada interfira com o cabo nem com as roldanas.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

# LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a contracapa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



**AVISO**

- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Obtenha um exame médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. Não utilize se a máquina parecer danificada.
- Mantenha o corpo e as roupas afastados de quaisquer partes móveis.
- Certifique-se de que o pino dos pesos está completamente inserido.
- NUNCA insira o pino na pilha de pesos numa posição elevada.
- NUNCA utilize a máquina se a encontrar nesta condição
- INSPECCIONE todos os cabos, faixas e respectivas ligações. Não utilize se qualquer componente se encontrar desgastado ou danificado.
- Não utilize halteres nem quaisquer outros meios para aumentar a resistência dos pesos, para além dos fornecidos pelo fabricante.
- Não permita que as crianças utilizem as máquinas. Os adolescentes só devem utilizar as máquinas sob supervisão de um adulto informado.
- Este equipamento só deve ser utilizado sob supervisão qualificada.
- Não remova este autocolante. SUBSTITUA SE ESTIVER DANIFICADO.
- Peso máximo do utilizador: 159 kg (350 libras)

**CUIDADO**



O PINO DO SELECTOR DE PESOS DEVE ESTAR TOTALMENTE INSERIDO NO DISCO.

MANTENHA-SE AFASTADO DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**AVISO**



O PAINEL TRASEIRO DEVE ESTAR NO LUGAR ANTES DE A MÁQUINA SER UTILIZADA.

INSPECCIONE SEMANALMENTE TODOS OS CABOS, FAIXAS, PARTES MÓVEIS E PARAFUSOS. CONSULTE O MANUAL DE MANUTENÇÃO.

MANTENHA AS MÃOS AFASTADAS DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**CUIDADO**



O pino do selector de pesos deve estar totalmente inserido na placa de pesos.

PT

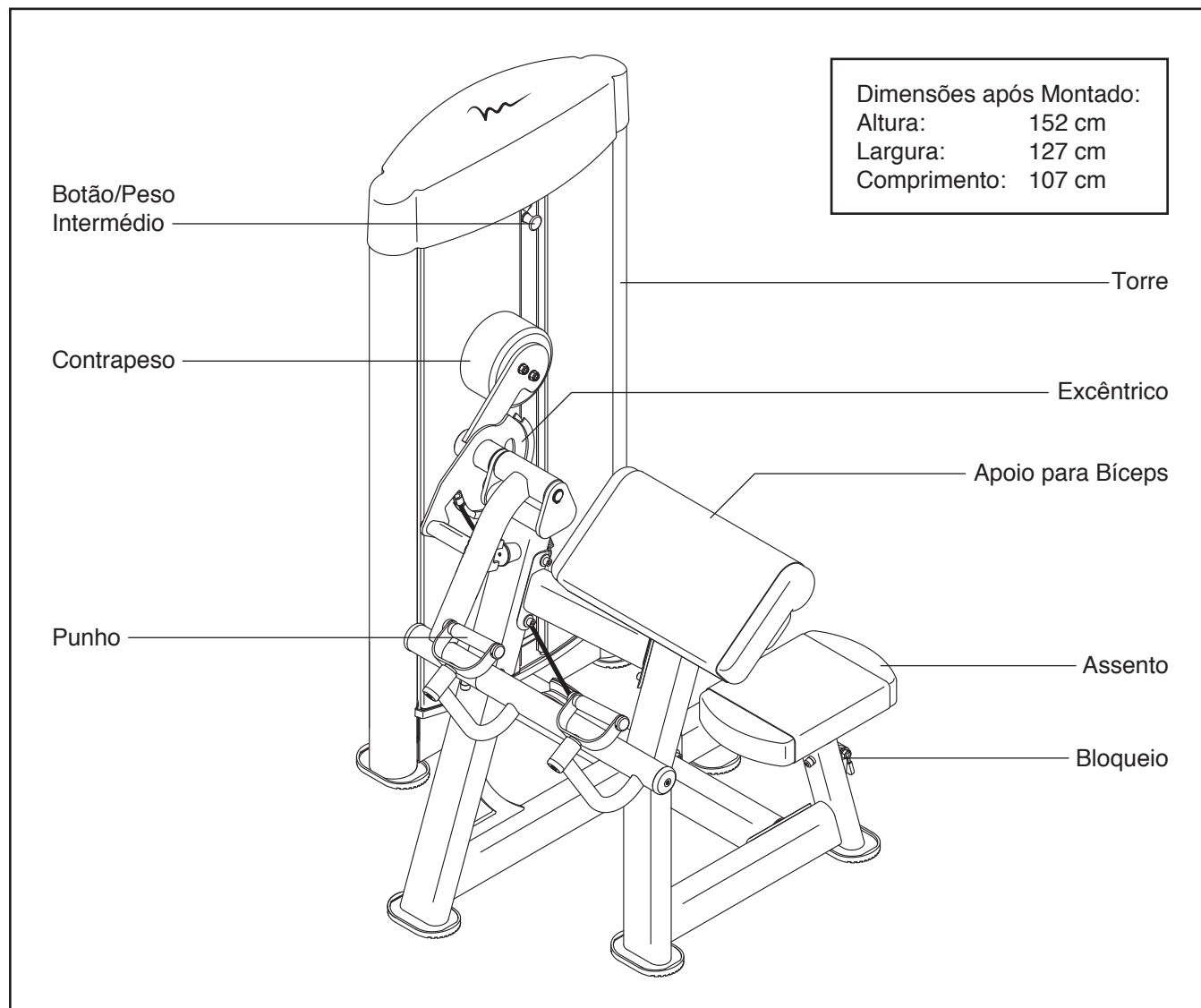
## ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ BICEPS (Bíceps). Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo tal como o faz naturalmente, para treinar de forma mais eficiente.

**Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a máquina de musculação.** Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a

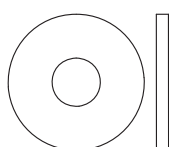
contracapa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

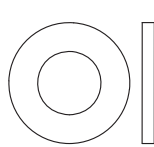


# TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

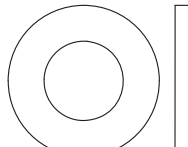
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**



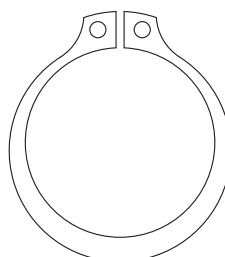
Anilha M6  
(34)–4



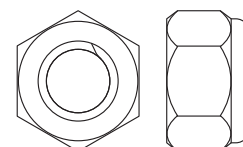
Anilha M8  
(76)–4



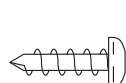
Anilha M10  
(31)–18



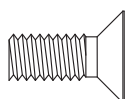
Anel de Retenção  
25mm (39)–2



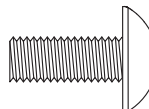
Porca de  
Travamento  
M10 (32)–2



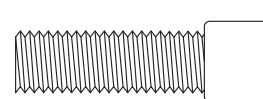
Parafuso  
Auto-Roscante  
M4 x 13mm (27)–2



Parafuso de  
Cabeça Chata  
M6 x 15mm (90)–1



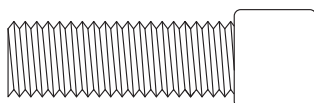
Parafuso  
M6 x 15mm (35)–4



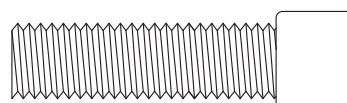
Parafuso Cilíndrico  
M8 x 25mm (75)–2



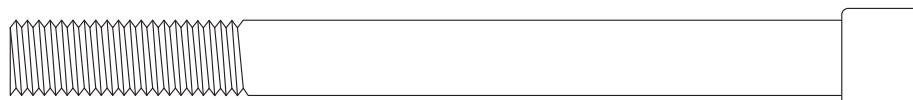
Parafuso Cilíndrico M8 x 75mm (83)–2



Parafuso Cilíndrico  
M10 x 30mm (30)–12



Parafuso Cilíndrico  
M10 x 35mm (71)–4



Pino Cilíndrico M10 x 110mm (78)–2

# MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, a máquina de musculação deve ser montado no local em que vai ser usado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta da máquina de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa ajustável 

uma chave Phillips 

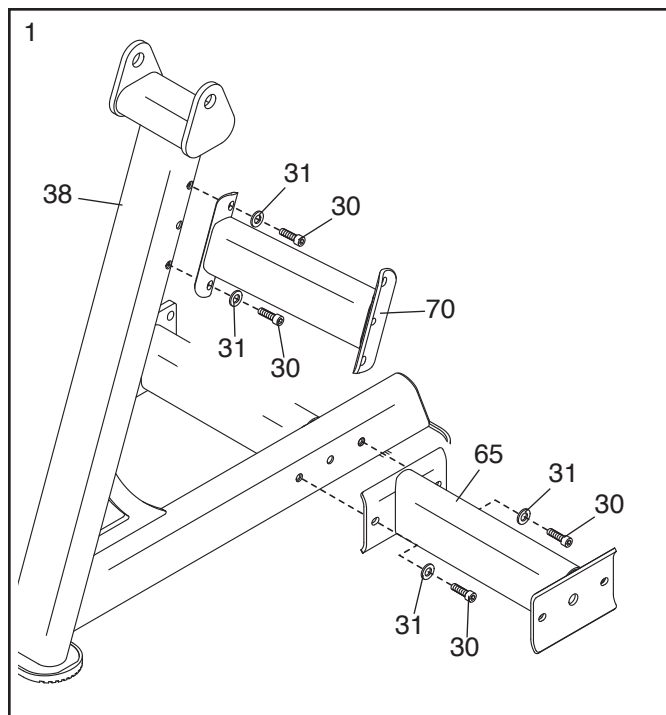
um conjunto de chaves sextavadas métricas 

um alicate de pressão 

A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

1. Fixe a Barra de Apoio Inferior (65) à Estrutura Principal (38) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**

**Fixe a Barra de Apoio Superior (70) à Estrutura Principal (38) da mesma forma.**

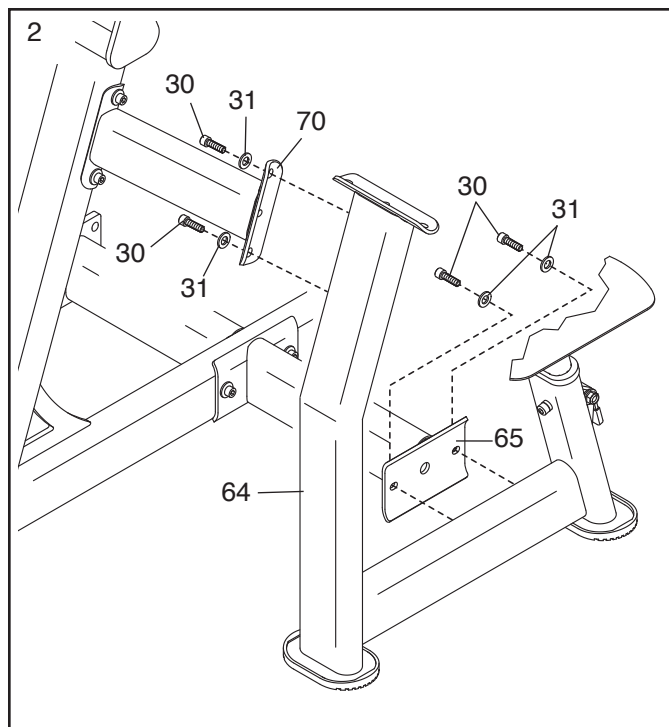


2. Fixe a Barra de Apoio Inferior (65) à Estrutura de Acolchoamento (64) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**

**Fixe a Barra de Apoio Superior (70) à Estrutura de Acolchoamento (64) da mesma forma.**

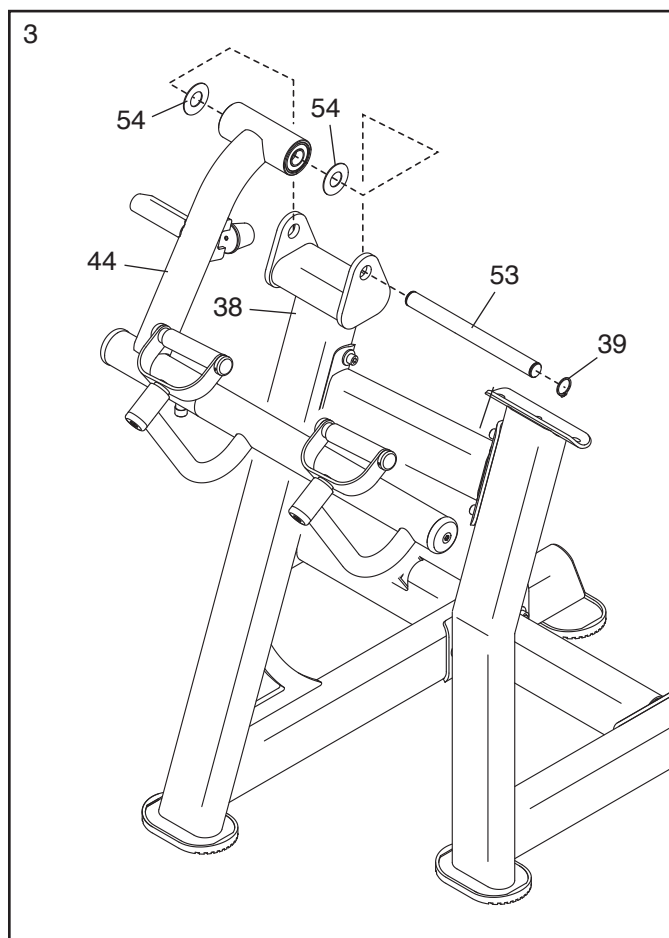
Aperte os quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) utilizados neste passo.

**Consulte o passo 1.** Aperte os quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) utilizados no passo 1.



3. Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade do Eixo (53).

Peça a outra pessoa que segure na extremidade da Estrutura de Rotação (44) e em duas Anilhas de Plástico (54) dentro do suporte na parte superior da Estrutura Principal (38). Insira o Eixo (53) através do suporte, Anilhas de Plástico e Estrutura de Rotação.



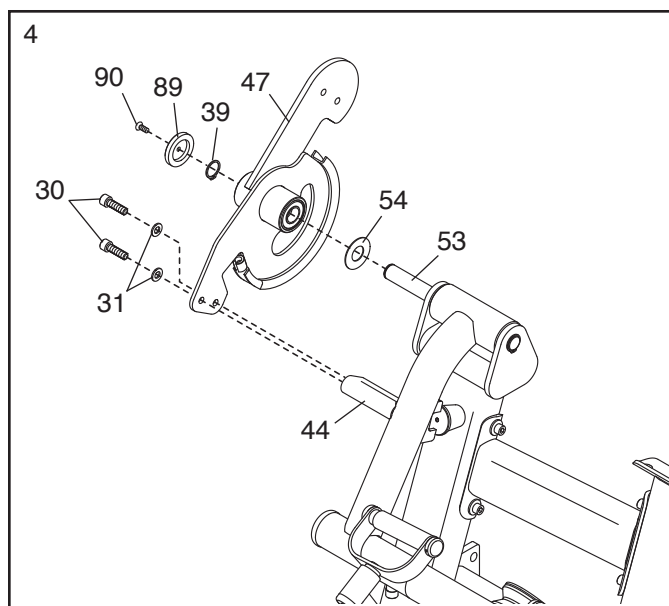
4. Oriente o Excêntrico (47) conforme apresentado.

Faça deslizar uma Anilha de Plástico (54) e o Excêntrico (47) sobre o Eixo (53).

Em seguida, fixe um Anel de Retenção de 25mm (39) ao Eixo (53).

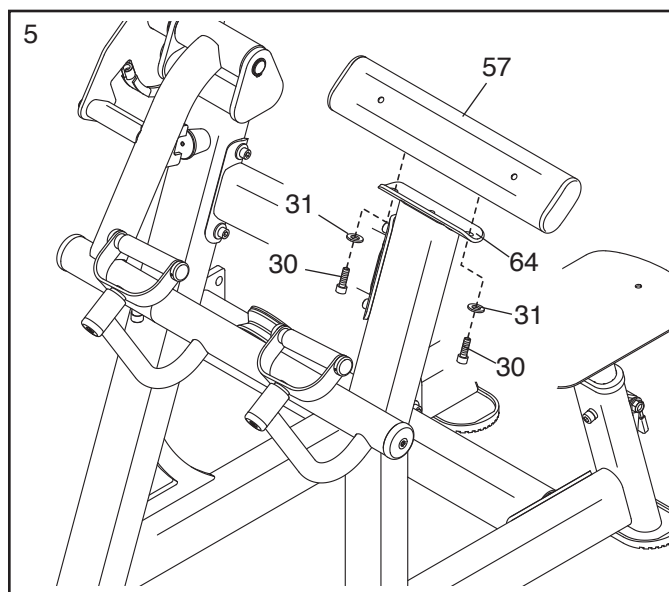
Em seguida, fixe a Cobertura da Chumaceira (89) ao Eixo (53) com um Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm (90).

Fixe a extremidade inferior do Excêntrico (47) à Estrutura de Rotação (44) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31).

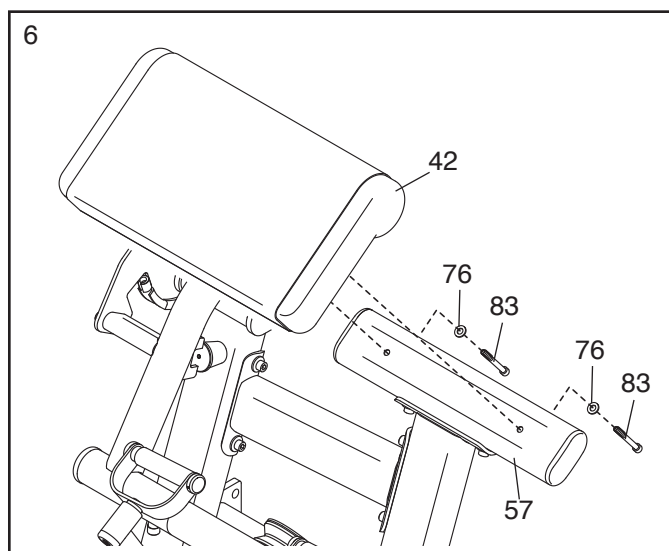


5. Oriente a Estrutura do Apoio para Bíceps (57) conforme apresentado.

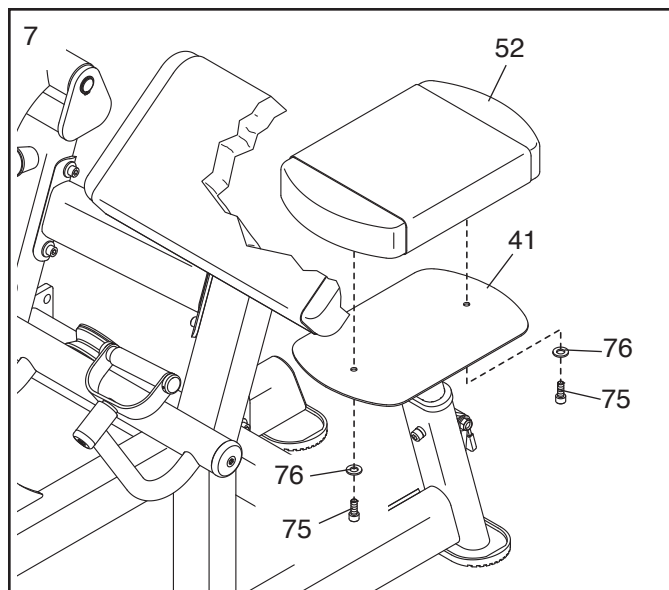
Fixe a Estrutura do Apoio para Bíceps (57) à Estrutura de Acolchoamento (64) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31).



6. Fixe o Apoio para Bíceps (42) à Estrutura do Apoio para Bíceps (57) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 75mm (83) e duas Anilhas M8 (76).

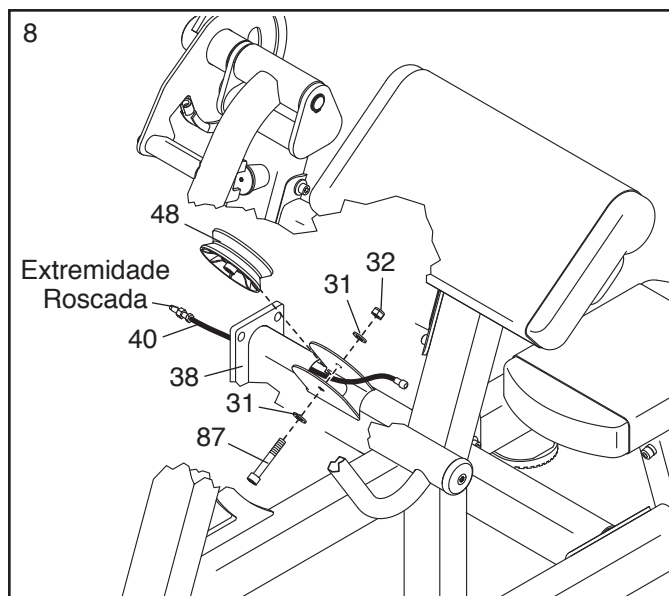


7. Fixe o Assento (52) à Estrutura do Assento (41) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e duas Anilhas M8 (76).

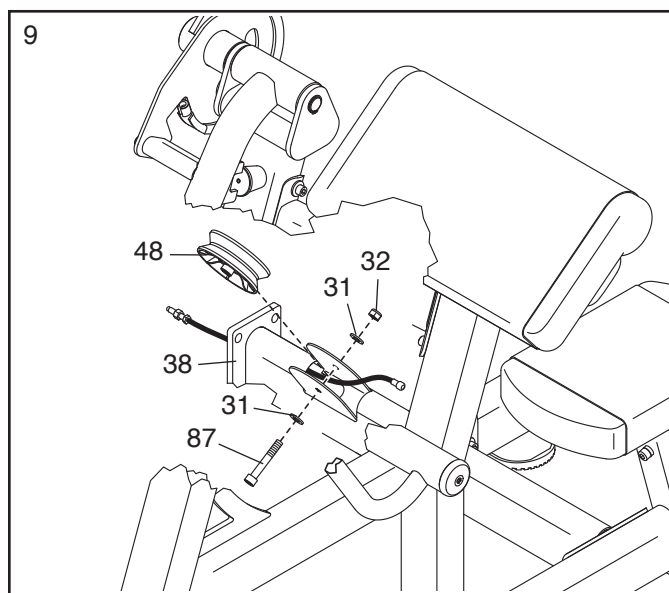


8. Retire todas as peças (31, 32, 48 e 87) do suporte da roldana na Estrutura Principal (38).

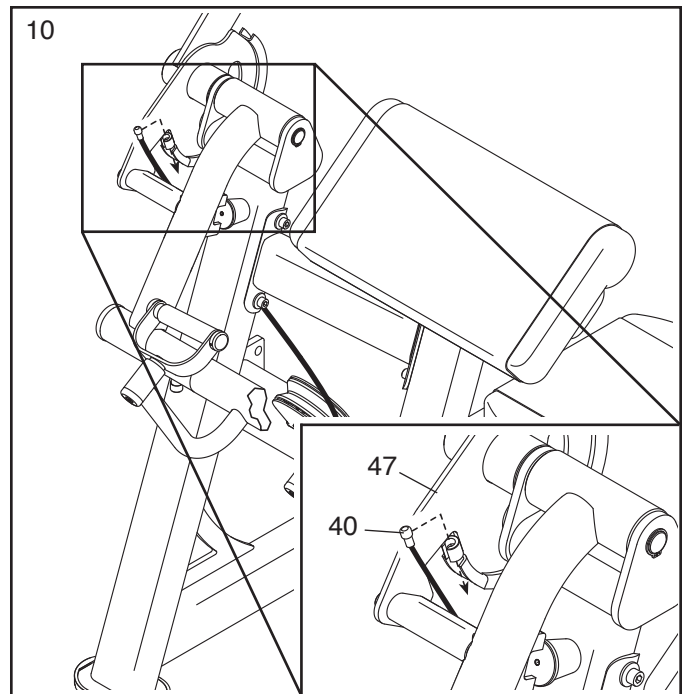
**Oriente o Cabo (40) conforme apresentado e insira-o através da Estrutura Principal (38) e do suporte da roldana.**



9. Fixe a Roldana em Forma de V (48) dentro do suporte da roldana na Estrutura Principal (38) com o Pino Cilíndrico M10 x 70mm (87), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que retirou no passo 8.



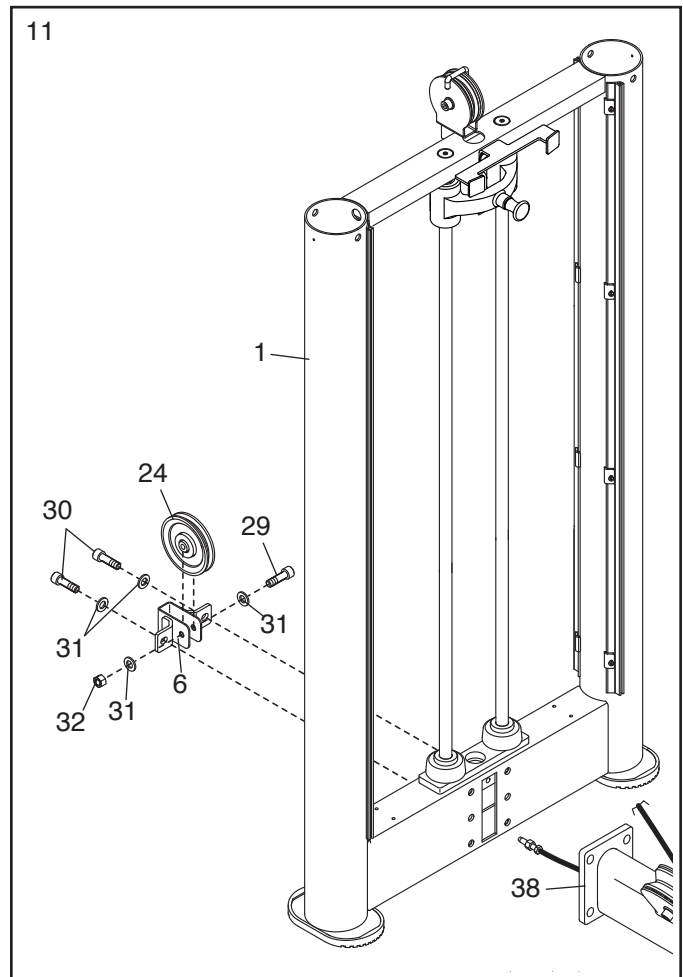
10. **Consulte o desenho inserido.** Empurre a extremidade do Cabo (40) o mais possível para dentro da cavidade do Excêntrico (47).



11. Oriente a Estrutura da Torre (1) conforme apresentado e coloque-a junto à Estrutura Principal (38). **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 12.**

Retire os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30), as duas Anilhas M10 (31) e o Suporte da Roldana (6) da parte de trás da Estrutura da Torre (1).

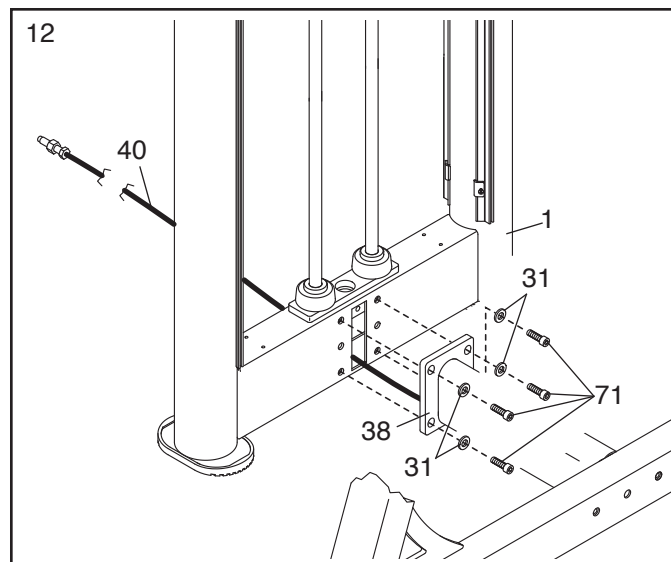
Depois, retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) do Suporte da Roldana (6).



12. Insira o Cabo (40) através da Estrutura da Torre (1) conforme apresentado.

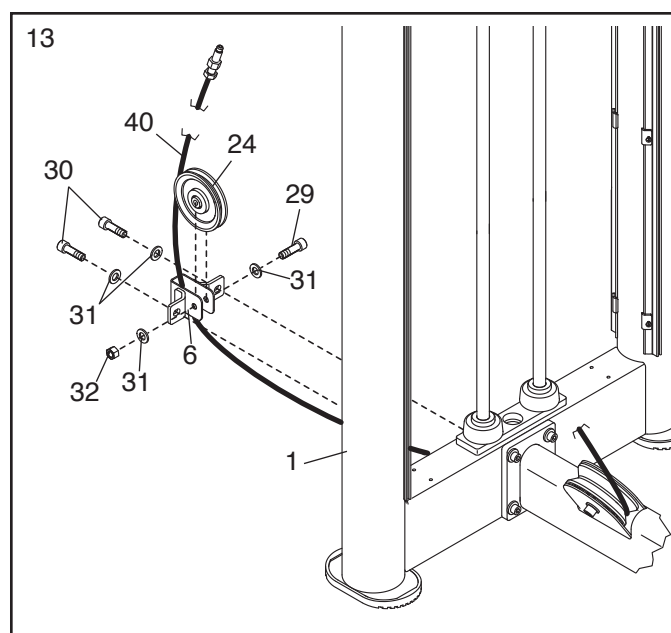
Fixe a Estrutura Principal (38) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (71) e quatro Anilhas M10 (31).

**Consulte los pasos 1 y 2.** Aperte os oito Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30).



13. Encaminhe o Cabo (40) de baixo para cima através do Suporte da Roldana (6). Fixe a Roldana Grande (24) dentro do Suporte da Roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que retirou no passo 11.

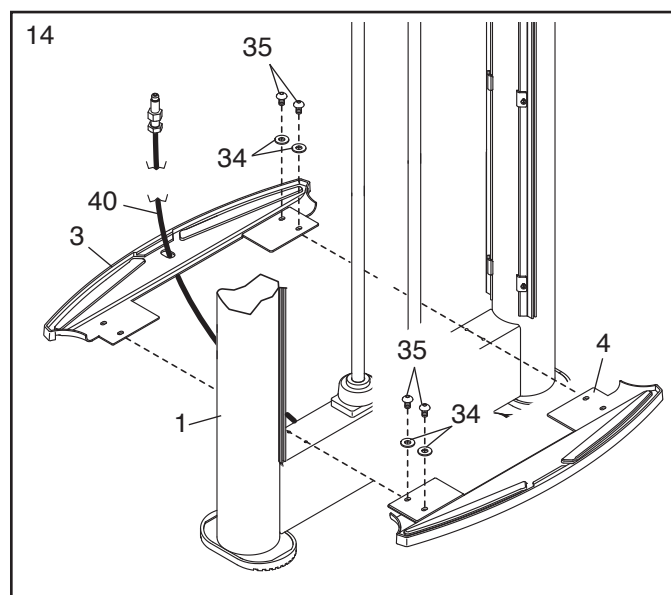
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 11.



14. Identifique a Base do Reforço Traseira (3), que tem um orifício no centro, e a Base do Reforço Frontal (4). Posicione as Bases do Reforço conforme apresentado.

Insira a extremidade do Cabo (40) de baixo para cima através da Base do Reforço Traseiro (3).

Fixe as Bases do Reforço (3, 4) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos M6 x 15mm (35) e quatro Anilhas M6 (34).



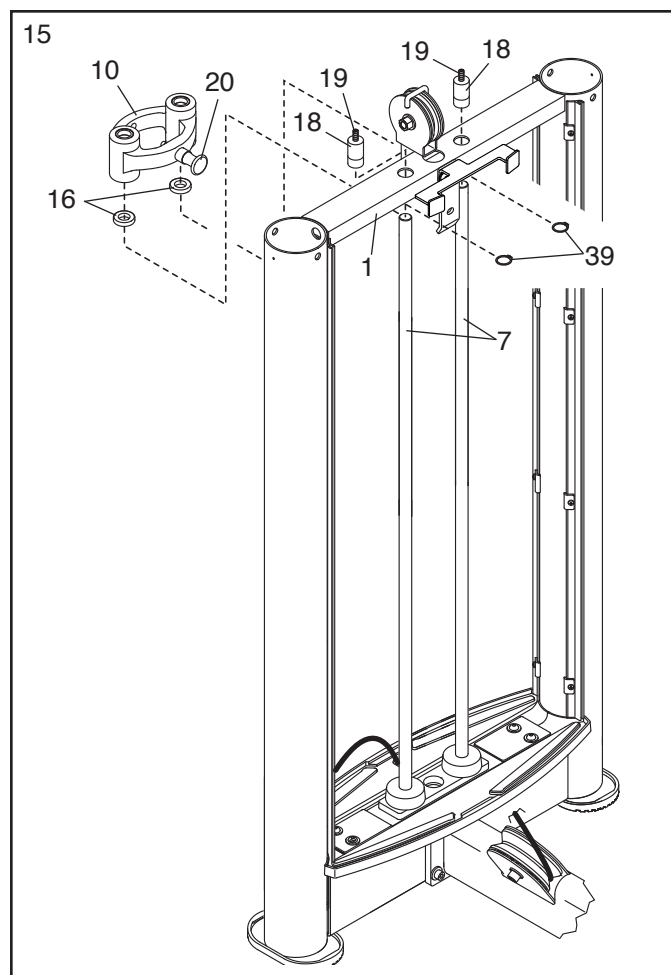
15. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e faça deslizar o Peso Intermédio (10) para as Guias dos Pesos (7) em baixo.

Desaperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) rodando-os completamente algumas vezes; **não é necessário retirar os Parafusos de Fixação.**

Olhe para debaixo da parte superior da Estrutura da Torre (1) e retire os dois Anéis de Retenção de 25mm (39) dos dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

Peça a outra pessoa para segurar nas Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

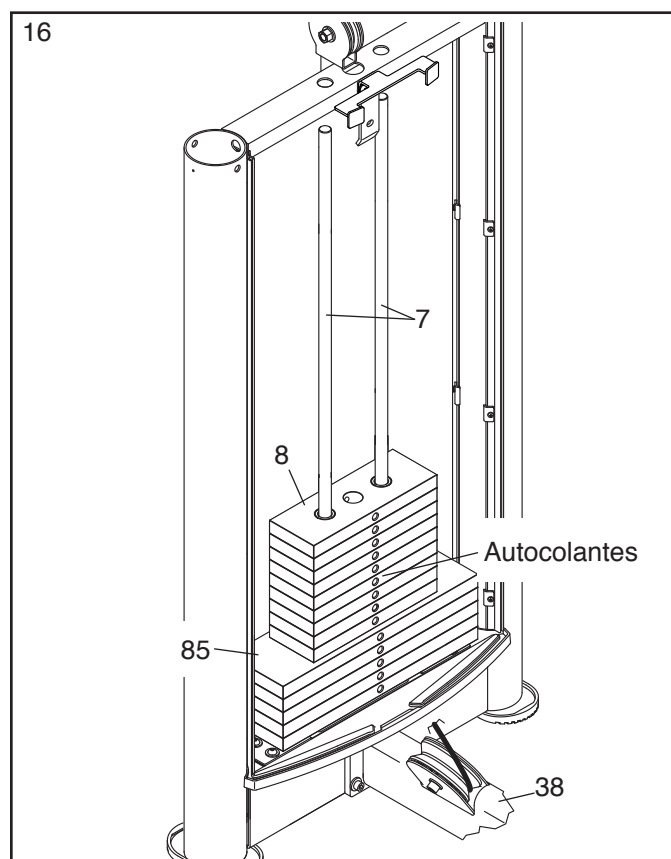
Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás e mova o Peso Intermédio (10) e os Amortecedores dos Pesos Superiores (16) para cima, fazendo-os sair das Guias dos Pesos.



16. Olhe para os autocolantes nos cinco Pesos de 20 libras (85) e descubra o autocolante com o número **mais elevado**. Oriente esse Peso de 20 libras de forma a que o autocolante fique virado para a Estrutura Principal (38), e faça deslizar o Peso de 20 libras para as Guias dos Pesos (7).

**Repita este passo para os Pesos de 20 libras (85) restantes.**

**Em seguida, repita este passo com os nove Pesos de 10 libras (8).**



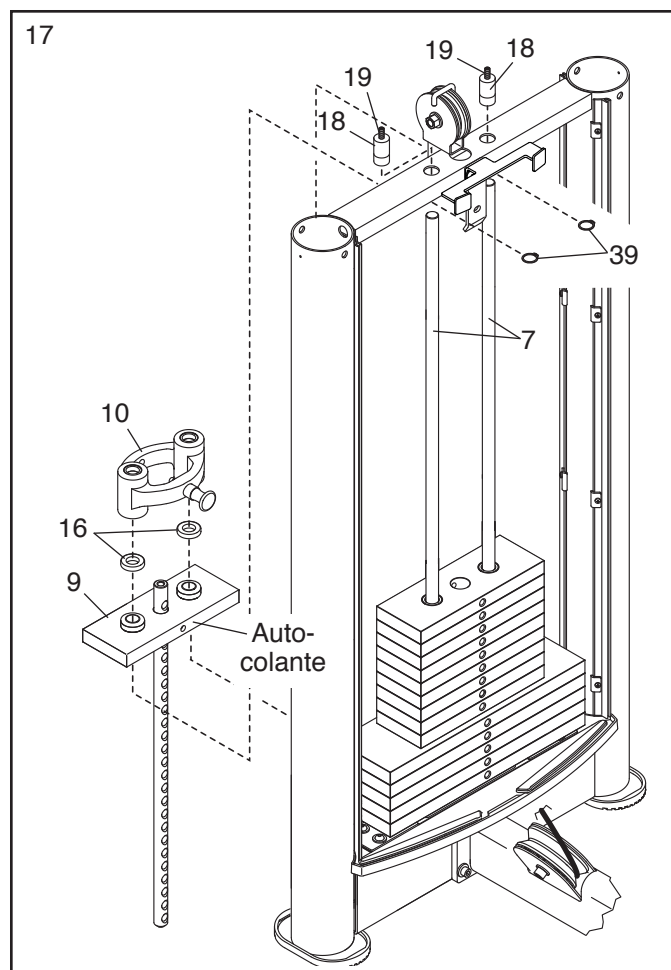
17. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme apresentado.

Insira o Peso Superior (9), os dois Amortecedores dos Pesos Superiores (16), o Peso Intermédio (10) e os dois Anéis de Retenção 25mm (39) nas Guias dos Pesos (7).

Em seguida, insira os dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18) nas extremidades superiores das Guias dos Pesos (7).

Fixe os dois Anéis de Retenção 25mm (39) aos Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

Em seguida, aperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) nos Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

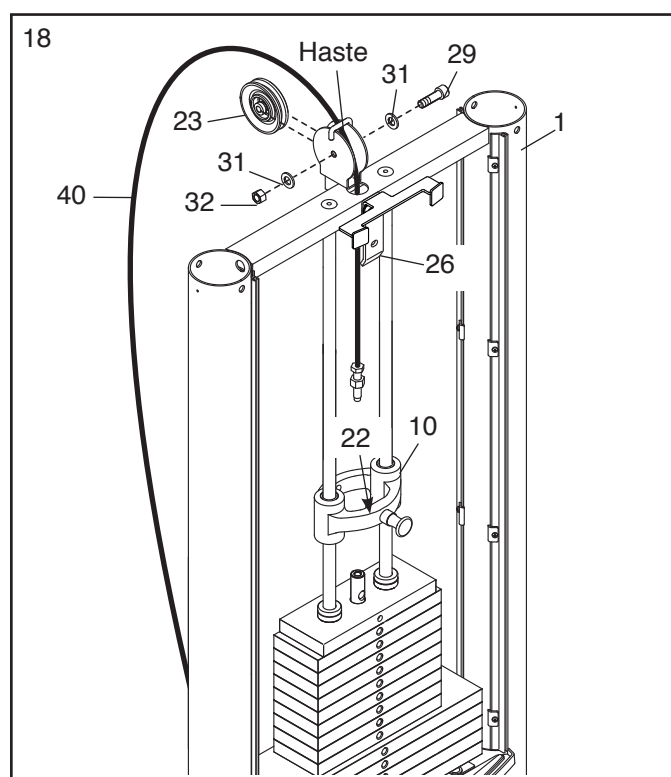


18. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

Encaminhe o Cabo (40) através do suporte da roldana e para baixo através do orifício no centro da Estrutura da Torre (1).

Fixe a Roldana Pequena (23) dentro do suporte da roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar. **Certifique-se de que o Cabo (40) se encontra entre a Roldana Pequena e a haste no suporte da roldana.**

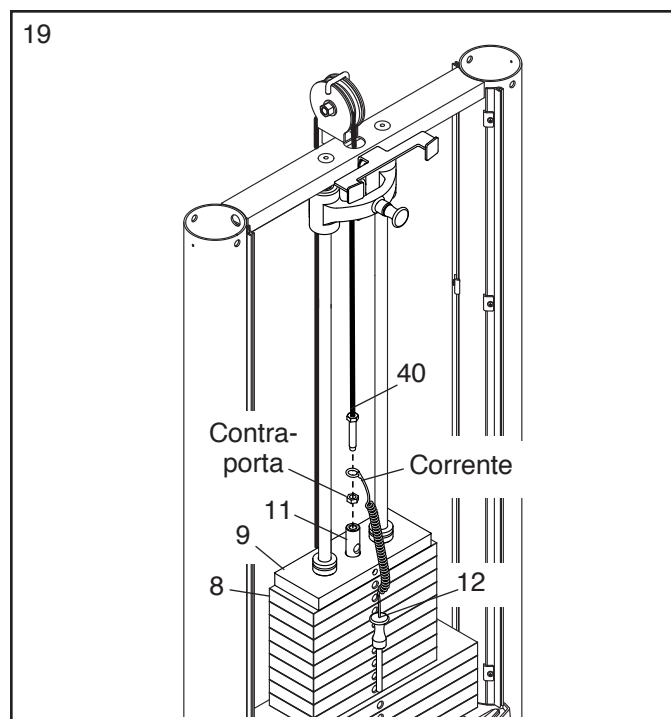
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até o Pino do Peso Intermédio (22) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (26). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio fica engatado num orifício.**



19. Retire a contraporca da extremidade do Cabo (40). Em seguida, faça deslizar a corrente do Pino dos Pesos (12) para a extremidade do Cabo. Em seguida, aperte com a mão a contraporca na extremidade do Cabo.

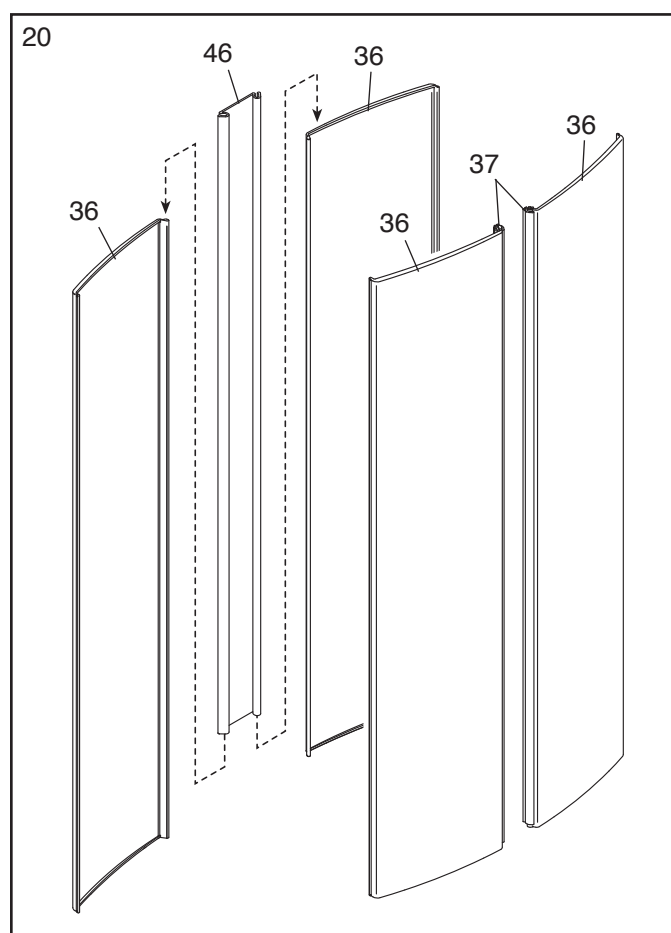
Aperte a extremidade do Cabo (40) no Selector dos Pesos (11) até o Peso Superior (9) sair de cima dos Pesos de 10 libras (8). Em seguida, solte a extremidade do Cabo até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos de 10 libras.

Em seguida, aperte a contraporca contra o Selector dos Pesos (11).

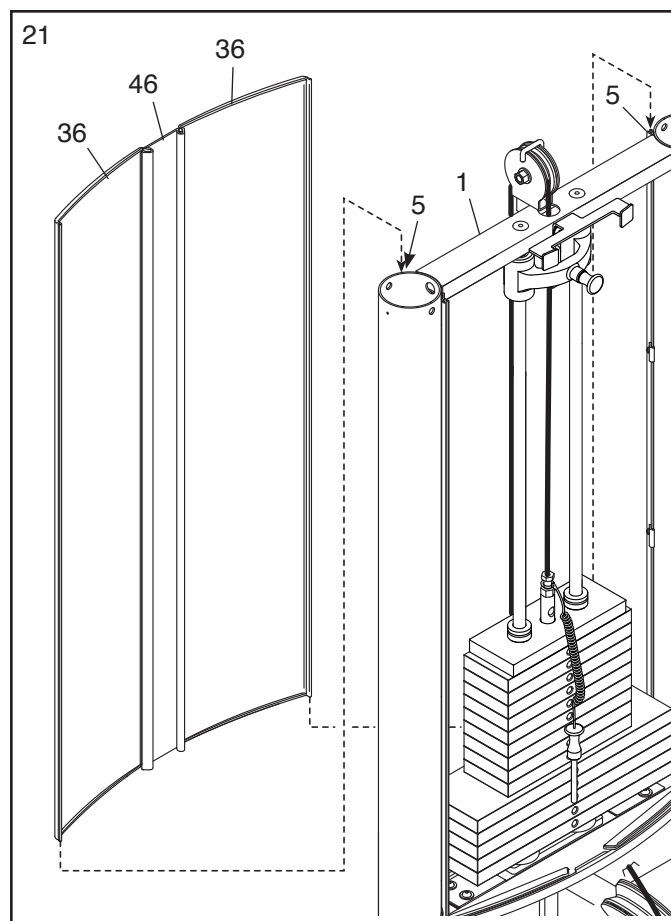


20. Observe os quatro Reforços (36) e encontre os dois Reforços que têm faixas de Rebordo Interior (37) e os dois Reforços que não as têm.

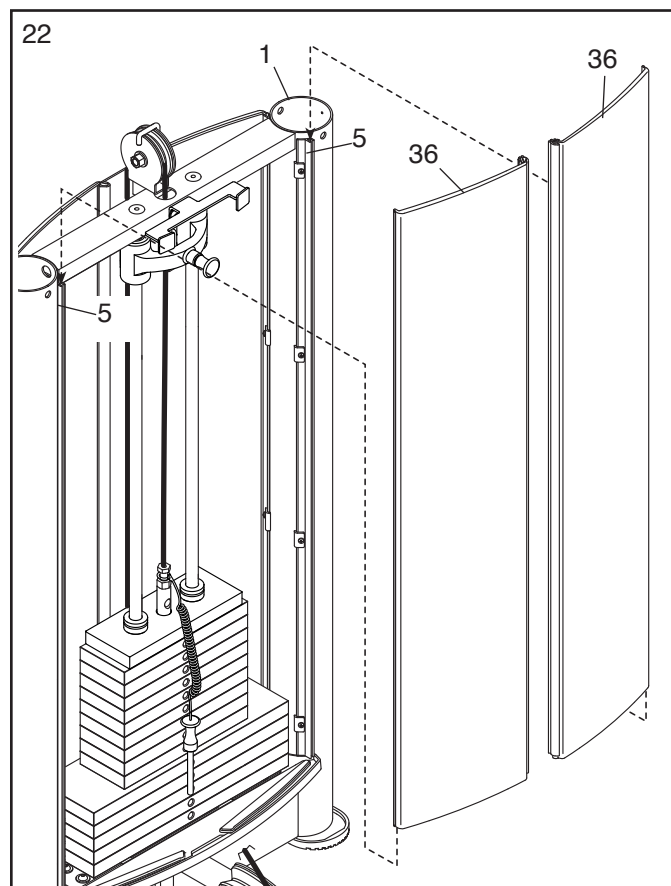
Insira o Painel dos Reforços (46) para baixo, pelos dois Reforços (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



21. Insira os dois Reforços (36) com o Painel dos Reforços (46) para baixo, pelas duas faixas de Rebordo Exterior (5), na parte posterior da Estrutura da Torre (1).

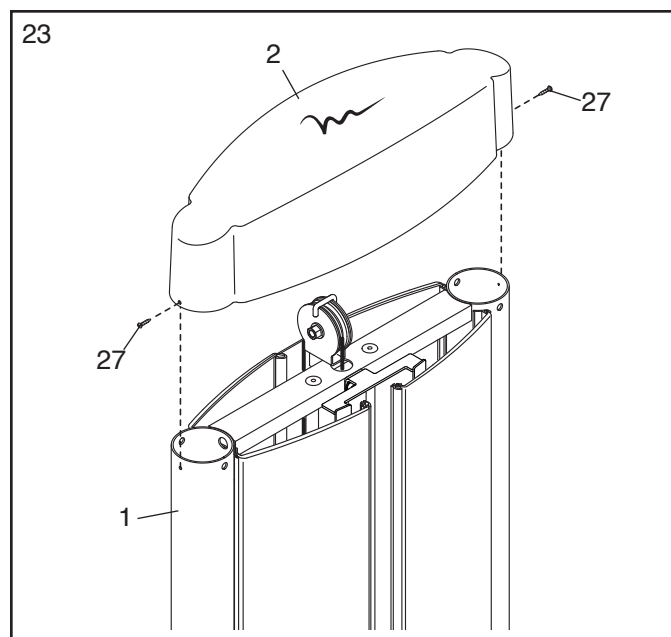


22. Insira os dois Reforços (36) restantes para baixo, pelas duas faixas de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).

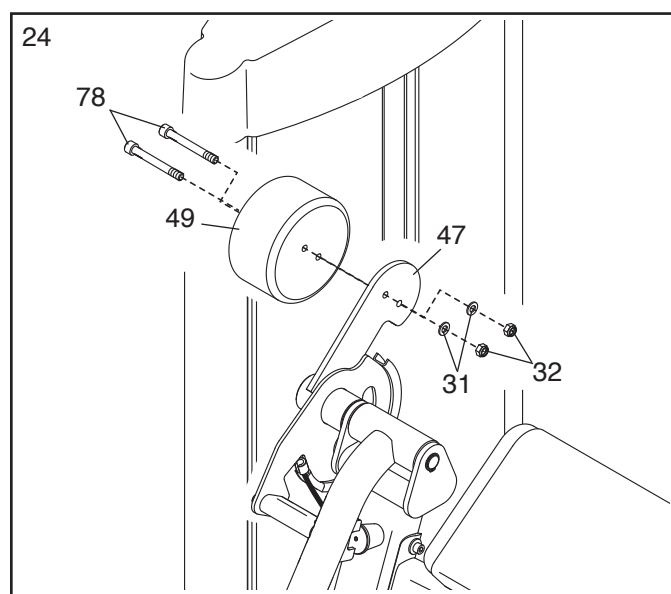


23. Posicione a Tampa da Torre (2) conforme apresentado.

Insira a Tampa da Torre (2) no topo da Estrutura da Torre (1). Fixe a Tampa da Torre com dois Parafusos Auto-Roscantes M4 x 13mm (27).



24. Fixe o Contrapeso (49) ao Excêntrico (47) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 110mm (78), duas Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).



25. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação estão devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

# AJUSTES

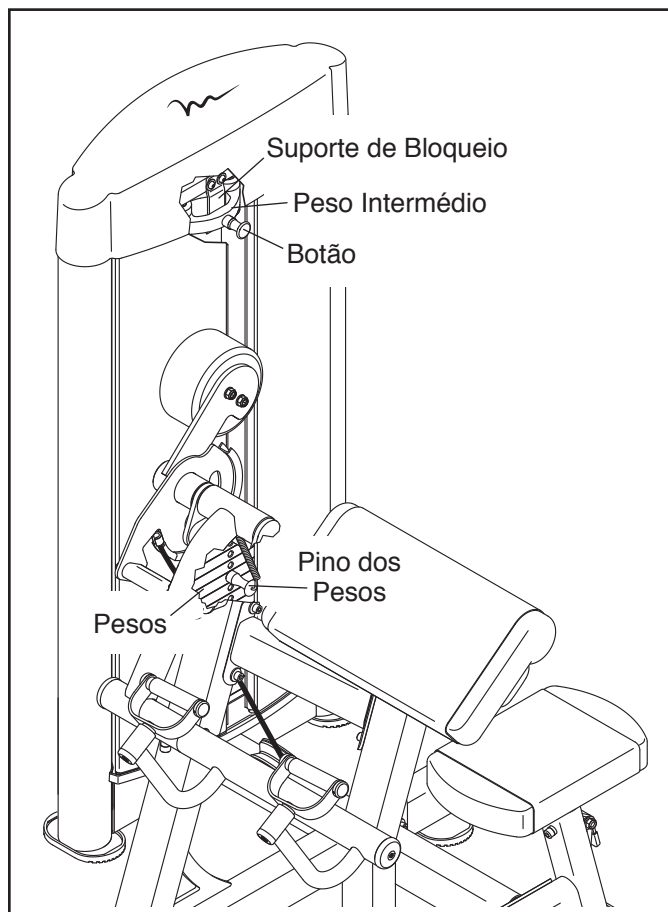
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

## AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Para alterar a resistência, introduza o pino dos pesos no peso pretendido. **Certifique-se de que o pino dos pesos está plenamente inserido.** Nota: Para utilizar apenas o peso superior, insira o pino dos pesos no orifício do selector dos pesos (não apresentado) por cima do peso superior.

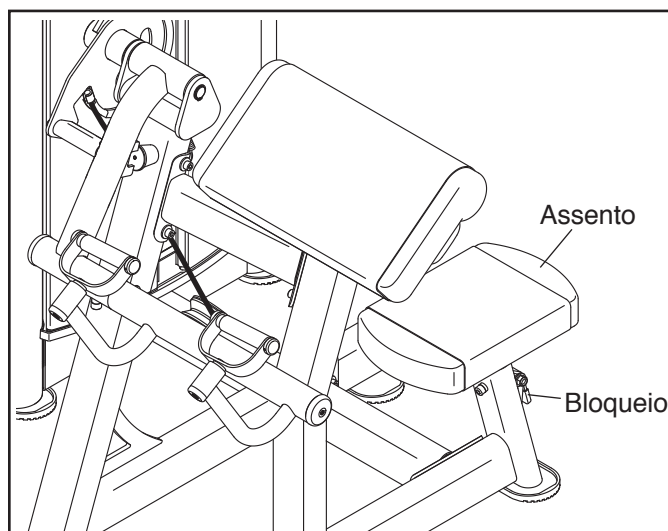
Para acrescentar 5 libras de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

Quando não estiver a utilizar o peso intermédio, faça-o subir e engate o botão no suporte de bloqueio. **Mova o peso intermédio ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o botão está encaixado no suporte de bloqueio.**



## AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar a altura do assento, empurre o bloqueio, levante ou baixe o assento para a posição pretendida e, em seguida, solte o bloqueio. **Mova o assento ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o bloqueio está encaixado num dos orifícios de ajuste na estrutura do assento (não apresentada).**



# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho da máquina de musculação e reduzir os riscos de lesões nos utilizadores, deve efectuar manutenção preventiva regularmente. Dê instruções a todos os funcionários para que efectuem os procedimentos descritos nesta secção. Os funcionários devem também registar e comunicar qualquer acidente. Para manter a garantia da máquina de musculação, utilize apenas peças FREEMOTION para reparação ou substituição. Se tiver dúvidas ou questões, consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

## MANUTENÇÃO DIÁRIA

### Limpeza Geral

Limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água morna e detergente suave. Se necessário, utilize uma escova de cerdas macias com a solução de limpeza.

Em seguida, limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água limpa e seque-o totalmente.

### Manchas Difíceis

Borrife a mancha com um produto de limpeza caseiro não-abrasivo, como o FORMULA 409®, o SIMPLE GREEN® ou um produto semelhante. Esfregue delicadamente a zona manchada e deixe que a solução de limpeza actue durante alguns minutos.

Em seguida, limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água limpa e seque-o totalmente.

Se necessário, repita estes passos com uma escova de cerdas macias.

### Método Opcional para Manchas Difíceis

Esfregue delicadamente a zona manchada usando um pano macio humedecido com álcool de fricção.

Em seguida, limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água limpa e seque-o totalmente.

**CUIDADO:** Siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza utilizado. A FreeMotion Fitness e os respectivos fornecedores não serão responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** Quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro num local não exposto, para assegurar que não há danos ao material. Não utilize detergentes abrasivos, detergentes fortes ou solventes como aguarrás, querosene, gasolina ou outros líquidos semelhantes. Essas substâncias podem riscar a máquina de musculação, danificar as peças de plástico e autocolantes ou provocar outros danos.

## MANUTENÇÃO SEMANÁRIO

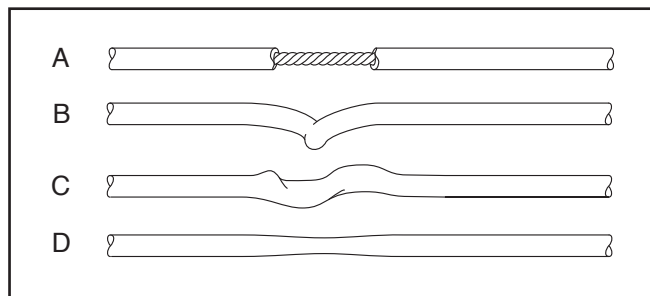
### Ferragens

Verifique todas as porcas, pinos e parafusos, e aperte-os se necessário. **IMPORTANTE:** Todos os acolchoamentos têm suportes densos em contraplacado com porcas em T, utilizados para ligar os acolchoamentos à máquina de musculação. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não irão resistir à torque a que resistem as porcas padrão. Ao apertar os pinos ou parafusos que suportam um acolchoamento, rode-os apenas até ficarem ajustados e o acolchoamento não se mova nem fique solto. Se os apertar demasiado, as porcas em T podem separar-se do contraplacado e impossibilitar que de futuro o acolchoamento seja retirado.

### Inspecção do Cabo

Verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspeccione o cabo no exterior da máquina de musculação e o cabo no interior. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das seguintes situações, que poderão indicar um cabo gasto a precisar de substituição:

- A. um revestimento rasgado ou fendido que expõe o cabo
- B. um cabo retorcido ou fortemente dobrado
- C. um revestimento encaracolado ou torcido
- D. um revestimento esticado com um perfil adelgado



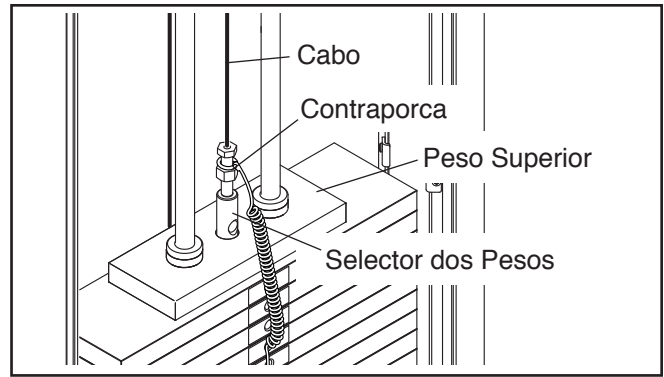
### Ajuste do Cabo

Para determinar se cada cabo esteja devidamente ajustado, levante e baixe devagar o peso superior executando uma repetição.

Se o cabo estiver folgado, o peso superior não será imediatamente levantado quando iniciar a repetição.

Se o cabo estiver demasiado esticado, o peso superior não ficará apoiado sobre o peso seguinte quando concluir a repetição. Poderá também ser difícil inserir o pino dos pesos nos pesos.

Consulte o desenho à direita. Se um cabo estiver demasiado folgado ou esticado, desaperte a contraporca na extremidade do cabo fixada ao selector dos pesos. Em seguida, estique a extremidade do cabo para o interior do selector dos pesos até que o peso superior se eleve do peso seguinte. Depois, dê folga à extremidade do cabo até que o peso superior fique apenas apoiado no peso seguinte. Por fim, aperte a contraporca contra o selector dos pesos.



### MANUTENÇÃO MENSAL

#### Pegas

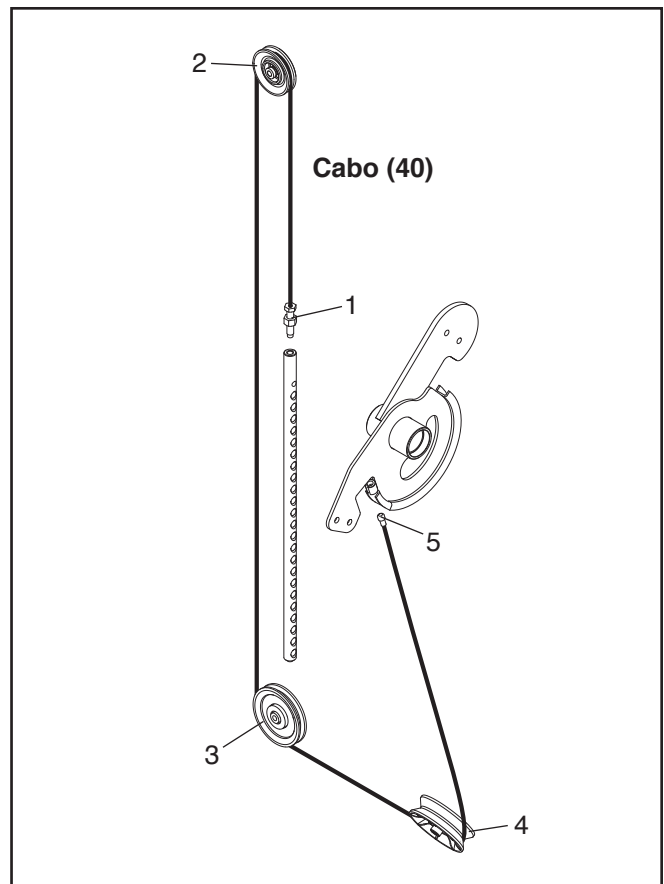
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

#### Lubrificação da Guia dos Pesos

Limpe e lubrifique cada guia dos pesos, passando-a por um pano macio que contenha óleo de motor leve 10W-40 ou 10W-30. Aplique apenas uma camada fina sobre toda a extensão da guia dos pesos. **Não use lubrificantes à base de TEFLON®.**

## DIAGRAMA DO CABO

O diagrama à direita apresenta o encaminhamento adequado de cada cabo. Os números em cada desenho mostram o encaminhamento correcto para o cabo em questão. Use o diagrama para se certificar de que cada cabo esteja correctamente encaminhados. **Se um cabo não estiver correctamente encaminhado, a máquina de musculação não funcionará devidamente e poderão ocorrer danos. Se a máquina de musculação tiver um ou mais bloqueios de cabos, certifique-se de que nenhum deles esteja a tocar num cabo ou a dobrá-lo.**



# LISTA DE PEÇAS

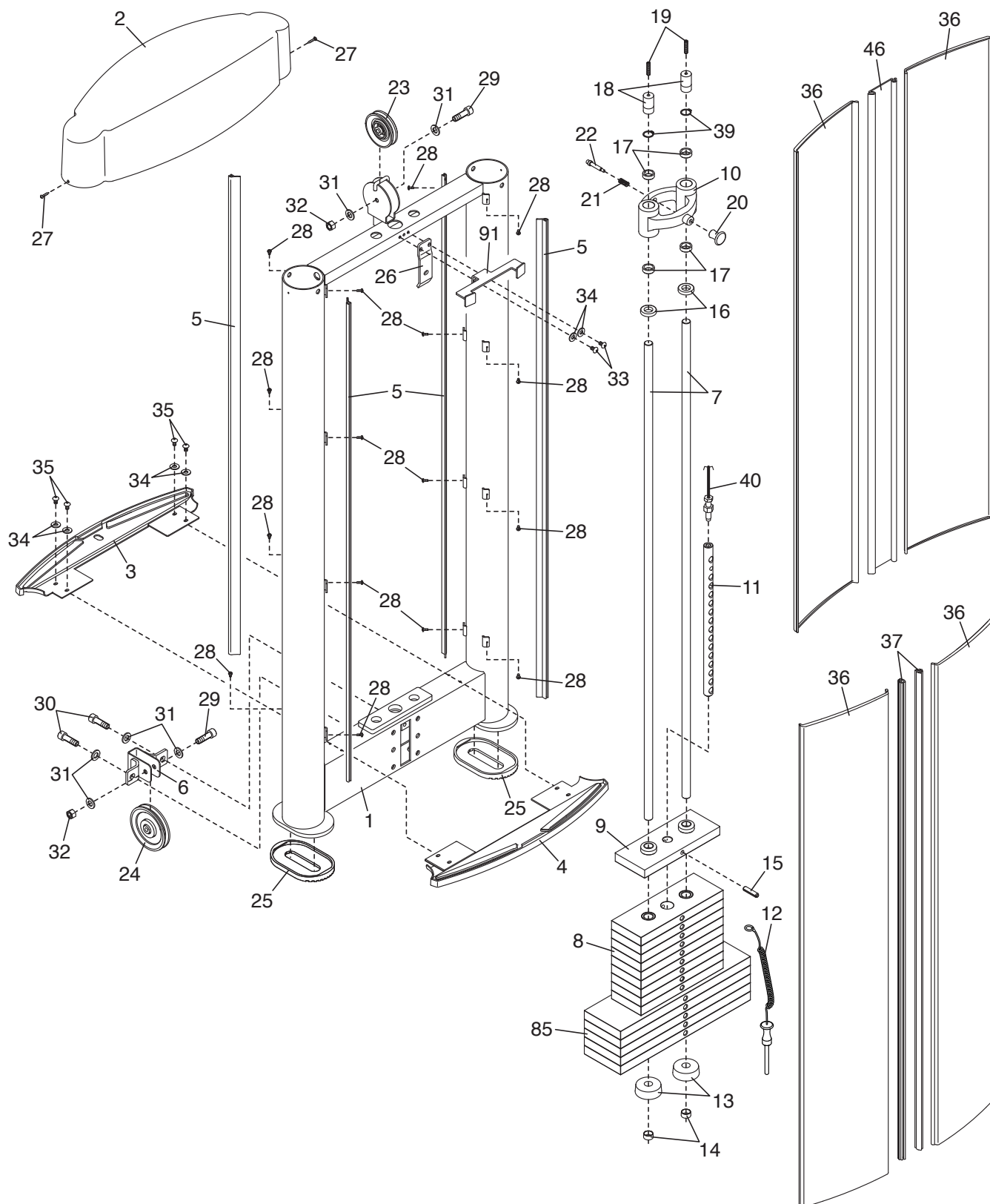
Modelo nº F810.0 R1215A

| Nº | Qtd. | Descrição                        | Nº | Qtd. | Descrição                           |
|----|------|----------------------------------|----|------|-------------------------------------|
| 1  | 1    | Estrutura da Torre               | 48 | 1    | Roldana em Forma de V               |
| 2  | 1    | Tampa da Torre                   | 49 | 1    | Contrapeso                          |
| 3  | 1    | Base do Reforço Traseira         | 50 | 4    | Tampa do Punho                      |
| 4  | 1    | Base do Reforço Frontal          | 51 | 2    | Punho                               |
| 5  | 4    | Rebordo Exterior                 | 52 | 1    | Assento                             |
| 6  | 1    | Suporte da Roldana               | 53 | 1    | Eixo                                |
| 7  | 2    | Guia dos Pesos                   | 54 | 3    | Anilha Plástico                     |
| 8  | 9    | Peso de 10 libras                | 55 | 1    | Cobertura do Assento                |
| 9  | 1    | Peso Superior                    | 56 | 1    | Cobertura do Apoio para Bíceps      |
| 10 | 1    | Peso Intermédio                  | 57 | 1    | Estrutura do Apoio para Bíceps      |
| 11 | 1    | Selector dos Pesos               | 58 | 4    | Bucha do Punho                      |
| 12 | 1    | Pino dos Pesos                   | 59 | 2    | Tampa Oval                          |
| 13 | 2    | Amortecedor dos Pesos Inferior   | 60 | 1    | Amortecedor da Estrutura de Rotação |
| 14 | 2    | Tampa da Guia dos Pesos          | 61 | 6    | Chumaceira Grande                   |
| 15 | 1    | Pino do Rolo                     | 62 | 1    | Bucha da Estrutura do Assento       |
| 16 | 2    | Amortecedor dos Pesos Superior   | 63 | 2    | Punho                               |
| 17 | 4    | Bucha do Peso Intermédio         | 64 | 1    | Estrutura do Acolchoamento          |
| 18 | 2    | Casquilho da Guia dos Pesos      | 65 | 1    | Barra de Apoio Inferior             |
| 19 | 2    | Parafuso de Fixação M8 x 35mm    | 66 | 8    | Parafuso de Fixação M4 x 3mm        |
| 20 | 1    | Botão do Peso Intermédio         | 67 | 1    | Mola Grande                         |
| 21 | 1    | Mola Pequena                     | 68 | 1    | Bloqueio                            |
| 22 | 1    | Pino do Peso Intermédio          | 69 | 1    | Parafuso de Bloqueio                |
| 23 | 1    | Roldana Pequena                  | 70 | 1    | Barra de Apoio Superior             |
| 24 | 1    | Roldana Grande                   | 71 | 4    | Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm      |
| 25 | 6    | Pé                               | 72 | 2    | Tampa Redonda Grande                |
| 26 | 1    | Suporte de Bloqueio              | 73 | 1    | Parafuso Cilíndrico M6 x 30mm       |
| 27 | 2    | Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm | 74 | 1    | Pino Cilíndrico M10 x 65mm          |
| 28 | 16   | Parafuso M4 x 10mm               | 75 | 2    | Parafuso Cilíndrico M8 x 30mm       |
| 29 | 2    | Pino Cilíndrico M10 x 50mm       | 76 | 4    | Anilha M8                           |
| 30 | 15   | Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm   | 77 | 2    | Suporte do Punho                    |
| 31 | 28   | Anilha M10                       | 78 | 2    | Pino Cilíndrico M10 x 110mm         |
| 32 | 6    | Porca de Travamento M10          | 79 | 1    | Anilha Pequena M6                   |
| 33 | 2    | Parafuso M6 x 20mm               | 80 | 4    | Chumaceira Pequena                  |
| 34 | 6    | Anilha M6                        | 81 | 2    | Tampa Redonda Pequena               |
| 35 | 4    | Parafuso M6 x 15mm               | 82 | 4    | Parafuso M6 x 25mm                  |
| 36 | 4    | Reforço                          | 83 | 2    | Parafuso Cilíndrico M8 x 75mm       |
| 37 | 2    | Rebordo Interior                 | 84 | 1    | Bucha do Limite                     |
| 38 | 1    | Estrutura Principal              | 85 | 5    | Peso de 20 libras                   |
| 39 | 5    | Anel de Retenção 25mm            | 86 | 4    | Parafuso M10 x 20mm                 |
| 40 | 1    | Cabo                             | 87 | 1    | Pino Cilíndrico M10 x 70mm          |
| 41 | 1    | Estrutura do Assento             | 88 | 4    | Anel de Retenção 12mm               |
| 42 | 1    | Apoio para Bíceps                | 89 | 1    | Cobertura da Chumaceira             |
| 43 | 1    | Alça de Ancoragem                | 90 | 1    | Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm  |
| 44 | 1    | Estrutura de Rotação             | 91 | 1    | Suporte do Reforço                  |
| 45 | 1    | Estrutura do Punho               | *  | —    | Manual do Utilizador                |
| 46 | 1    | Painel dos Reforços              |    |      |                                     |
| 47 | 1    | Excêntrico                       |    |      |                                     |

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. \*Estas peças não foram ilustradas.

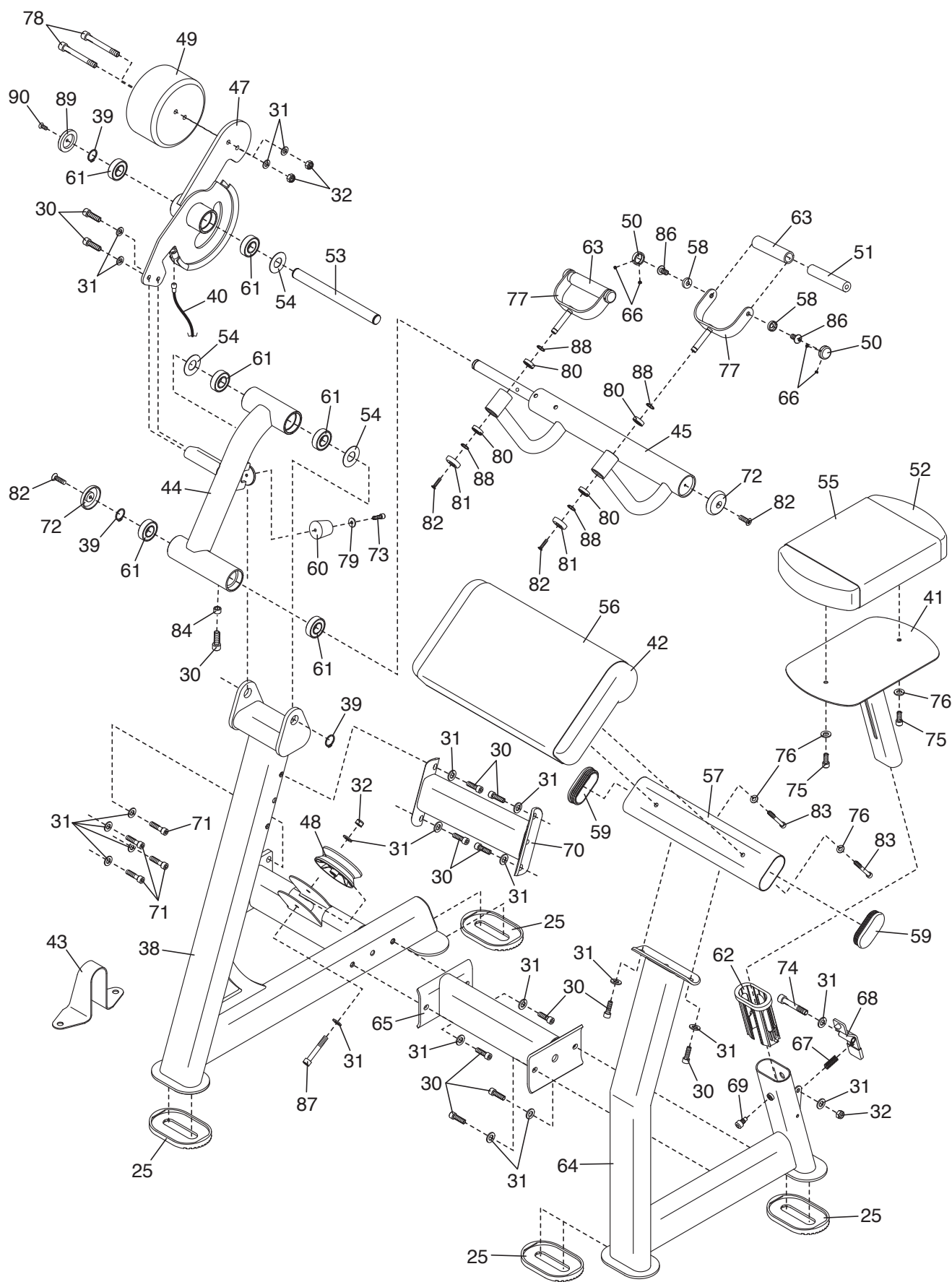
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo n° F810.0 R1215A



# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F810.0 R1215A



# COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar o Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

## Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: [customercare@freemotionfitness.com](mailto:customercare@freemotionfitness.com)

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

## Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

# GARANTIA LIMITADA

## PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

## CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual. Nota: Este produto pode não ter um peso máximo por utilizador.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.

2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

## O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

## PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE acima.